

Pescado Horneado con Salsa Criolla

Sirve: 4 porciones

Esta salsa criolla a base de tomates, incluye cebolla, pimienta verde, y especias para darle vida al pescado de su elección.

Ingredientes

1 libra filetes de pescado (fresco o congelado, sin empanizar)

1/2 cebolla (en rodajas delgadas)

1/2 pimienta verde (en rodajas delgadas)

1 lata salsa de tomate (8 onzas)

1 cucharadita chile en polvo

1/8 cucharadita pimienta

1/4 cucharadita sal (opcional)

Preparación

1. Descongele el pescado en el refrigerador durante la noche.
2. Precaliente el horno a 375°F.
3. Coloque el pescado en una capa en una bandeja para hornear.
4. Coloque las rodajas de pimienta y cebolla sobre el pescado.
5. En un recipiente aparte, mezcle la salsa de tomate, el chile en polvo, la sal y la pimienta.
6. Vierta la mezcla de tomate sobre el pescado y las

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	133
Grasa total	3 g
Grasa saturada	0 g
Colesterol	48 mg
Sodio	323 mg
Total de Carbohidrato	8 g
Fibra dietética	2 g
Azúcares totales	5 g
Azúcares Añadidas incluidas	0 g
Proteínas	21 g
Vitamina D	40 IU
Calcio	37 mg
Hierro	2 mg
Potasio	463 mg

N/A - Información no está disponible

MiPlato Grupos de Alimentos

 Vegetales	1/2 taza
 Alimentos que contienen proteínas	3 onzas

verduras.

7. Tape el recipiente y hornee hasta que el pescado se desmenuce fácilmente con un tenedor (aproximadamente 20-30 minutos).

8. Refrigere las sobras.

Notas

- Para fines de análisis, se utilizaron filetes de bacalao del Atlántico.
- Si se coloca más de una capa de pescado en la bandeja para hornear, el tiempo de cocción será mayor.

Origen: Colorado State University and University of California at Davis. Eating Smart Being Active Recipes.